

2月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2025/1/20作成

PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナース

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金		
7:00																													7:00	
8:00			7:30 スクール ②	7:30 スクール ②		7:30 スクール ②						7:30 スクール ②					7:30 スクール ②	7:30 スクール ②		7:30 スクール ②								7:30 スクール ②		8:00
9:00			10:00	10:00		10:00						10:00					10:00	10:00		10:00								10:00		9:00
10:00					9:50 ③水連	10:00			9:25 スクール①			9:50 ③水連							9:50 ③水連	9:30 団体賞切①						9:50 ③水連			10:00	10:00
11:00	スクール①				11:30				10:30 スクール			11:30			スクール①				11:30	11:30	スクール①						11:30			11:00
12:00							11:45 団体賞切③		13:00 スクール③				11:45 団体賞切③							11:45 団体賞切③								11:45 団体賞切③		12:00
13:00			12:30 スクール①				13:45						13:45						12:30 スクール①		13:45							13:45		13:00
14:00						アクアピクス③			14:10			アクアピクス③		14:10					12:30 スクール①		14:10						14:10		14:00	
15:00				スクール①	水連①	スクール①	16:15		16:15		スクール①	16:15		16:15				16:15	16:15	16:15	16:15					16:15		16:15	15:00	
16:00				17:30		16:25	16:25		16:25		16:25	16:25		16:25				16:25	16:25	16:25	16:25					16:25		16:25	16:00	
17:00						18:30	18:30		18:30		18:30	18:30		18:30				18:30	18:30	18:30	18:30					18:30		18:30	17:00	
18:00					水連③	18:45	18:45		18:45		18:45	18:45		18:45				18:45	18:45	18:45	18:45					18:45		18:45	18:00	
19:00						19:30	19:30		19:30		19:30	19:30		19:30				19:30	19:30	19:30	19:30					19:30		19:30	19:00	
20:00					20:45	20:45	20:45		20:45		20:45	20:45		20:45				20:45	20:45	20:45	20:45					20:45		20:45	20:00	
21:00																													21:00	

休館日

休館日

プール利用料金

高校生以上 400円

小中学生 100円

幼児 無料

※満3歳以上でおむつが取れている事

60歳以上・障がい者 免除

※登録が必要です
(在住・在勤・在学の方のみ)

プール開場時間

平日 7:00～21:00 (退水時間20:45)

土日祝 9:00～21:00 (退水時間20:45)

休憩時間 (プール内点検時間 各10分)

10:50/12:50/14:50/16:50/18:50

水中プログラムのお知らせ

毎週火曜日

水中ウォーキング 13:00～13:30

アクアフィット 13:40～14:10
【格闘技プログラム】 ※サブプール

毎週木曜日

アクアピクス 14:00～14:30

アクアフィット 14:40～15:10
【リラクゼーション】 ※サブプール

…休館日

…一部、一般利用可

※予定表は一部変更となる場合がございます

枠内○数字は貸切利用している
コース数になりますので
それ以外のコースは一般開放となりま
す。フリーコースは終日一般開放して
おりますので、ご利用いただけます。

2月 代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2025/1/20作成

PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナース

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
7:00							水中歩行 9:30						水中歩行 9:30								水中歩行 9:30								水中歩行 9:30
8:00				水中歩行	水中歩行	水中歩行						水中歩行									水中歩行								水中歩行
9:00	水中歩行 10:50	水中歩行 10:50	水中歩行	水中歩行	水中歩行		水中歩行 9:30	水中歩行 9:25	水中歩行 10:50			水中歩行									水中歩行 9:30	水中歩行 10:50	水中歩行 10:50	水中歩行 10:50					水中歩行 9:30
10:00																													
11:00																													
12:00	子ども専用 12:00	子ども専用 12:00					水中歩行 11:30	子ども専用 11:00	子ども専用 11:00																				
13:00				水中W 12:50 アクアFIT 14:10		水中歩行 12:50						水中歩行 12:50									水中歩行 12:50								
14:00																													
15:00																													
16:00																													
17:00																													
18:00																													
19:00																													
20:00																													
21:00																													

休館日

休館日

サブプールご案内

13m×4m


水中歩行水深 1.1m~1.2m
※19:00以降1.2mになります

子ども用水深 0.8m

YOGA BASIC

穏やかな気持ちで1日を◎ 朝活ヨガベーシック

日時：1/17~3/21全10回 金曜日 多目的ルーム
時間：7:30~8:30
費用：¥1000(サブスクの方は無料)
定員：先着20名(18歳以上の方)



- …休館日
- …一般利用
できません
- …水中
プログラム

予定表は一部変更となる場合がございます



Instagram



HP

代官山スポーツプラザ
渋谷区 代官山町17-9
☎03-5428-0831